

V3: Glasiertes Bio-Rinderhüftsteak

mit asiatischem Gnocchisalat



ca. 30min



3-4 Personen

Unsere Gnocchi machen Urlaub: Die Reise geht nach Asien, wo sie das Aroma von Sesamöl kennen und lieben lernen. Mit ihren Reisepartnern, der fruchtigen Birne und dem würzigen Sellerie, verstehen sie sich prächtig, ein bisschen verliebt haben sie sich aber in das koreanische Bio-Rinderhüftsteak. Es duftet so wunderbar nach süßlich-pikanter Gochujang, dass der Abschied in die Heimat wohl etwas verschoben werden muss.

Was du von uns bekommst

- 50g koreanische Chilipaste ^{1,6}
- 50ml Sojasauce ^{1,6}
- 2 Packungen Bio-Rinderhüftsteak
- 2 Birnen
- 3 Stangensellerie ⁹
- 2 rote Zwiebeln
- 1kg Gnocchi ¹
- 50g Cashewkerne ¹⁵
- 200g Rucola
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Nudelholz

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Wer mag, kann die Cashews in einer trockenen Pfanne kurz anrösten, bis sie duften.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Senf (10), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

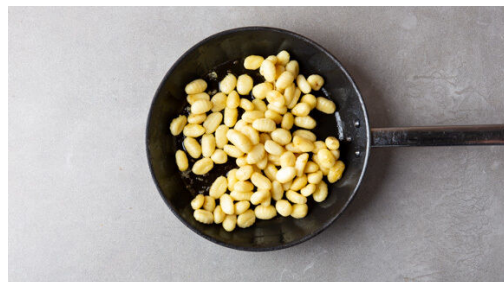
Nährwertangaben pro Portion

Energie 937kcal, Fett 35.1g, Kohlenhydrate 107.3g, Eiweiß 48.5g



1. Fleisch würzen

Die **½ der Chilipaste**, die **Sojasauce** und **½TL Pfeffer** zu einer **Würzsauce** verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, mit der **Würzsauce** vermengen und beiseitestellen.



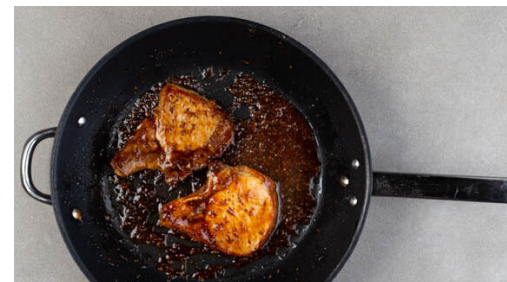
4. Gnocchi braten

Die **Gnocchi** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 5-7Min. goldbraun braten, dabei gelegentlich umrühren. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



2. Dressing anrühren

Die **restliche Chilipaste** mit 2EL Pflanzenöl, 2EL hellem Essig, 2TL Senf, 2TL Honig und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. **Tipp:** Ggf. weniger **Chilipaste** verwenden, wenn Kinder mitessen.



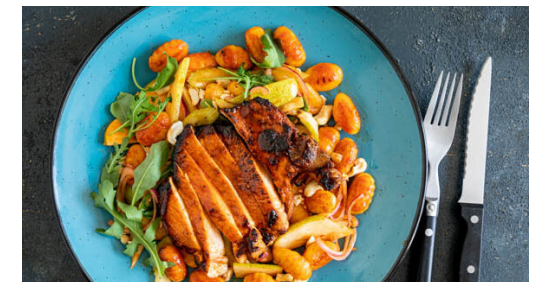
5. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite in 2-3Min. goldbraun braten. Währenddessen beide Seiten mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Cashews** grob hacken.



3. Salat zubereiten

Die **Birnen** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Alles mit dem **Dressing** vermengen.



6. Anrichten und servieren

Das **Fleisch** aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abgedeckt 4-5Min. ruhen lassen. Den **Rucola** mit den **Gnocchi** unter den **Salat** mengen, den **Salat** mit dem **Sesamöl** beträufeln und auf Teller verteilen. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Gnocchisalat** anrichten und mit den **Cashews** bestreut servieren.